# OUTDOOR

## PODÓMETROS

## DW-2005

Podómetro con 6 funciones

Características :

- § Visualización pantalla grande
- § Modo paso : muestra la cuenta de pasos
- § Modo distancia : muestra la distancia recorrida
- § Estimación de las calorias quemadas
- § Ajuste de la longitud del paso
- § Medidor de la grassa corporal
- § Monitor de reloj y alarma
- § Pila de Litio 3V LR44

# MODO DE EMPLEO

## TECLAS:

A. Start (teclas de la izquierda y derecha)
B. Modo (hora, alarma, determinador de grasa, podómetro)
C. SET
D. LCD
E. + / -
F. Start
G. Tornillo
H. Tapa de las pilas
I. Timbre

## HORA Y ALARMA:

1.1 Despues de encender el aparato, la pantalla queda sin datos. Se escucha un "bip". Ud esta en modo "Hora". Utilizar las teclas "Ù/Ú" para eligir la hora en 12h00 o 24h00. Si elige el formato 12h00, "am" aparece para la mañana y "pm" para la tarde.
1.2 En el modo "Hora", pulsar "Mode" para entrar en modo "Alarma". Utilizar la tecla "Ù" para poder poner la alarma en ON o OFF. Cuando llegue la hora sonará el timbre, durante más o menos un minuto. Pulsar cualquier tecla para pararla.
1.3 En modo "Hora", pulsar 2 segundos la tecla "SET" para cambiar hora y minuto utilizando "Ù/Ú".
1.4 En el modo "Hora de la alarma", si durante 30 segundos ninguna manipulación está hecha, el aparato vuelve automaticamente al modo "Hora".

## GRABACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES:

2.1 En el modo "Hora", pulsar la tecla "Mode" para entrar en el modo de grabación de los datos personales. "N º" parpadea en la pantalla.
2.2 Utilizar "Ù" para cambiar el nº de información del grupo de persona y para comprobar la altura, el sexo, la longitud de paso. Pulsar 2 minutos la tecla "SET" para poder grabar el peso. Pulsar otra vez "SET" para poder acceder a la altura, la edad, el sexo y la longitud del paso. Se puede cambiar los datos utilizando "Ù/Ú". Pulsar en "SET" para grabar el dato siguiente.
2.3 Despues de la longitud del paso, pulsar "SET" para determinar el indice de grasa corporal. A este momento, situar los pulgares en las 2 teclas "START" (derecha / izquierda) durante 5 segundos. El sistema determina el cociente de obesidad y su símbolo parpadea en la pantalla. Pulsando "SET" se puede volver al modo de indice de grasa corporal. La grabación de otros grupos se efectuará de la misma manera.
2.4 Eligir el nº del grupo para empezar directamente el cálculo. Si aparece un nuevo miembro, eligir un grupo y modificar los dos datos como visto antes.
2.5 Tiene 2 posibilidades :
Sexo : H/F
Peso : Sístema metrico : 10-250kg
Sístema Ingles : 22-500Ib
Altura : Sístema metrico : 90-240 cm
Paso : Sístema metrico : 10-240 cm
Sístema Ingles : 10-271 inch
Sístema Ingles : 22-95 inch

## PODÓMETRO:

3.1 Pulsar la tecla de "Modo" para entrar en el modo podómetro. Mientras el paso parpadea, el valor del nº y los pasos grabados están indicados. El número personal eligido afecta la precisión de las calorías y de la distancia.

3.2 Antes de empezar la grabación, pulsar “SET” durante 2 segundos para borrar todas las informaciones de la pantalla.
3.3 Colgar el podómetro en la cintura. Coger las medidas de forma regular. El aparato cuenta simultaneamente la distancia y las calorías consumidas según el grupo, el peso y el paso.
3.4 En este momento, utilizar las teclas “Ù/Ú” para ver las calorías y la distancia.

## PRECAUCIÓN:

A. Si desea modificar los valores grabados, pulsar 2 segundos las teclas + / -.
B. En el modo de determinación de la grasa corporal, guardar durante 2 segundos la tecla “SET” para regular el peso.
C. Si “ERR” aparece en la pantalla, comprobar :
    - que los datos personales no exceden la capacidad del aparato
    - que los dedos esten bien colocados durante la manipulación del aparato.
    - Que las teclas estén pulsadas con la fuerza suficiente.
D. Llevar el podómetro de forma incorrecta afectará los resultados.
E. Todos los datos vistos antes se quedan en memoria gracias a la potencia de la batería : cambiarla a menudo. Después de cada cambio, grabar de nuevo los datos.
F. No utilizar el aparato para mujeres embarazadas o para las personas utilizando aparatos cardiacos.

## CAMBIO DE LA PILA Y MANTENIMIENTO:

4.1 Las pilas necesarias son : CR 20205/3V. Prestar atención en los polos + / -.
4.2 El cambio : quitar con cuidado la tapa de protección de la batería y cambiarla con otra nueva.
4.3 No limpiar el aparato con líquido químico y no dejarlo a altas temperaturas.
4.4 Evitar los golpes y caídas y no desmontar el aparato.

## TASA NORMAL DE GRASA CORPORAL:

Este instrumento mide principalmente la grasa del cuerpo humano con la resistancia biológica proporcionando una referencia para el usuario. Está aconsejado consultar con un médico o otro especialista para cualquier duda.